



除夕之夜，一顿丰盛的年夜饭守岁迎新，虽说是阖家团圆的开端，也给不少人春节期间的大吃大喝开了个坏头。过年要吃得尽兴又吃出健康，我们为您做全方位提示。

健康饮食巧搭配

菜肴品种繁多是春节饮食的特点。在安排节日饮食时，应该在注重色、香、味的前提下，力求荤素搭配，凉热调理，干稀中和。

肥腻少而精

春节膳食肥而腻是传统特点，现代饮食方式应力争改变大鱼大肉集中食用的习惯。

荤食的选择应少而精，制作要淡而美。如肉食应选择平时不常吃的兔肉、猪蹄、鸡爪等，既新鲜可口，又美容健身。鱼肉的制作要以清蒸为主，少用油炸，取其清淡，突出鲜味，促食欲，保营养。

零食要适度

零食丰富是节日生活的另一突出特点。由于正餐饮食多以丰盛油腻为主，所以零食应巧选择，以开胃、降火、祛燥为主。少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等食品，梨、香蕉等开胃通便的水果可有意愿吃，话梅、薄荷等糖果可适时品味。

酒少茶可清

喜庆佳节，少不了饮酒助兴。但是切不可兴奋过度就开怀畅饮，因饮酒过度容易诱发疾病，甚至酿成悲剧。饮茶增味添趣，益于身心，尤其是丰盛的佳肴之后，清茶一杯，促进消化，口爽心畅，其乐无穷。

节日久玩麻将易伤身

节日期间，亲朋好友常欢聚一堂，围桌而坐，摆起“龙门”。长时间玩麻将不但影响了正常的工作和生活，而且容易引起家庭矛盾，导致人际关系紧张，这些都是人所共知的。然而，麻将可以危害人的健康却鲜为人知。

很多人一上麻将桌，一坐少则几小时，多则夜以继日，连续作战。长时间的紧张状态，会使脑部充血，周身血液循环失去协调，从而出现头昏、头胀、头痛、眼花、记忆力减退、反应迟钝、肢体麻木等不适症状。由于颈部经常持续地向前弯曲，还可形成颈椎病，后患无穷。而久坐不动，腰骶部负担重，臀部肌肉和神经受到挤压，容易引起腰背酸痛。此外，久坐使得下部血液不畅，可能诱发或加重痔疮。长时间肢体肌肉不活动，消化功能自然受到妨碍，以致食欲不振，便秘或腹胀。如果麻将场上有抽烟者，久处空气污染之室，还容易引起呼吸道疾患，原有咳嗽史者更是受害不轻。

麻将的局面千变万化，使参与者大脑紧张，精神难以松弛，情绪急剧波动，这是造成神经衰弱、高血压等疾病的主要原因。而且睡眠不足，容易发生交通或工伤事故。

医学观察和研究证实，经常打麻将者患癌症及其他疾病的可能性较常人要高。平素有高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的患者，在玩的过程中因紧张而诱发中风、心绞痛、心肌梗死，甚至猝死的现象，每年春节期间都可见相关报道，其中，湖北某市一居民楼在春节里竟有3人死于麻将桌前，可谓乐极生悲。可见，麻将综合症对人体健康有百弊而无一利。所以，麻将虽好玩，但一定要有所节制。好战者更要增强自我保健意识，特别是那些孤独寂寞、体虚多病的老年朋友更要保重，不可贪一时之欢，遗百年之憾。

过年更要多喝水

水之于身体，就好像氧气般重要。而在春节大吃大喝时，这一点显得尤为重要。

过年时吃得肯定会比平时多，而且又多是高糖、高脂肪的食物，因此更要多喝水，因为这样可以促进体内的新陈代谢，加速体内垃圾的排空。专家指出，过节事情繁杂、人来人往，更难有喝水的意识，一般人都是渴得不行了才喝上一杯。事实上，除去从食物中摄取水分，人每天必须保证能喝足

1200毫升的饮用水。因此，可以在手边上随时放着一个茶杯，稍有空闲便喝上两口。此外，节日期间切莫忘记清晨一杯白开水，饮水量一般在200毫升左右。

过年经常在外聚餐，自然会喝更多含糖量高的饮料，倒不如有针对性地选择矿泉水来佐餐，或者是饭后多喝些茶。红茶或绿茶都可以，只要不太浓就行了。饭后一杯温热的红茶，不仅去油解腻还暖胃，一举多得。

水果根据体质吃

过年时，每家都会准备许多平时很难见到的新奇水果。这水果怎么吃也大有学问。

专家介绍，冬春季节病虫害较少，因此水果更安全，正是吃水果的大好时候。特别到了过年的时候，作为消食的重要助手，在饭前1小时吃点水果，对身体非常有好处。水果的选择其实也可以因人而异。拿柑橘来说，皮要挑比较薄的，这样的橘子能入口即化，口感非常好，适合老人。而苹果，表面颜色越红的营养越丰富，还可以看看苹果的底部，青色的通常会酸些，嗜好烟酒

的人可以选这种，可以缓解咽喉部不适。香蕉则最好选择芭蕉，可以润肠、正气，消化不良的人饭后来一根颇有裨益。

有些人认为梨和“离”同音，因此在过年的时候对梨避之唯恐不及。其实梨能生津、润燥、清热，是过年时帮助调节胃肠的佳品。此外，西柚、橙子等水果含有丰富的维生素P，心脑血管病人不妨多吃些。

专家介绍，过年时不建议吃柿子、榴莲，这两种水果含糖量都比较高；葡萄、石榴也可能不是很新鲜，因此建议尽量避免食用。

过年勿忘健身

健身方法1：步行

对于大多数人来说，步行是一项老少皆宜、效果不错的健身运动。很多人通过有规律的步行可以保持身体健康。但是，慢步行走的效果并不佳，最好是进行快走或慢跑。步子可以跨得更大些，运动速度更快些，交替向两侧摇摆臀部。双脚也可以移向更靠前的地方，使步子更长些。步行者还应努力将脚趾指向正前方，以加快摆臂，帮助双脚移动。

健身方法2：骑自行车

骑自行车是一种很好的健身锻炼方式，对心血管健康很有好处，同时还可以使大腿变得更强健。

健身方法3：台阶有氧运动法

台阶有氧运动法，主要是随着设定好的音乐节奏，在一个台阶上迈上迈下，以锻炼大腿前后的肌肉（股四头肌和股二头肌）。当这些肌肉觉得酸痛时，运动就应停止，去做一些别的有氧运动，几天后再回来做台阶有氧运动。

健身方法4：游泳

游泳可以锻炼全身，而不施压于关节和肌肉，所以经常被推荐给肌肉和关节有问题的人。游泳者可以根据自身的节奏运动循序渐进，逐渐增加到每次持续游30分钟。如果你锻炼的主要目标是减轻体重，那么游泳肯定不是最好的选择。本版文/图 据新华网

